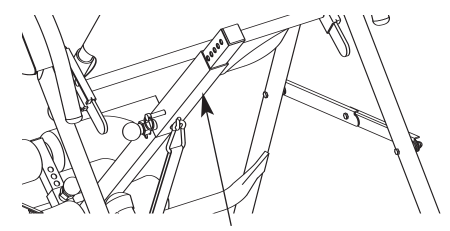
WEIDER® INVERSION SYSTEM

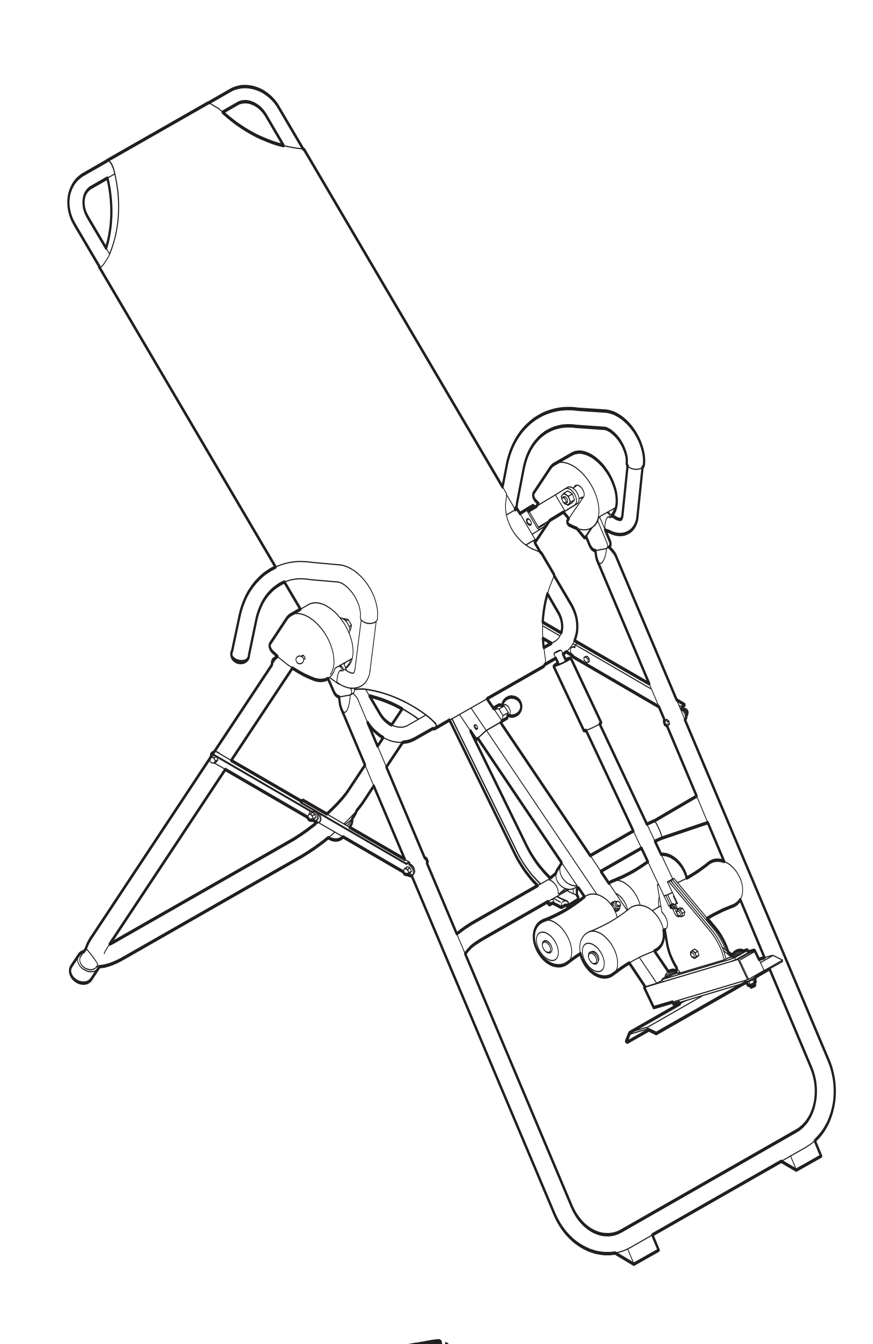
Modell-Nr. WEEVBE13340
Serien-Nr. ____________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nummer

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

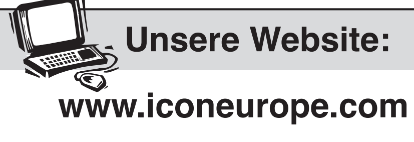
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Aufkleber, die hier abgebildet sind, sind auf dem Schwerkrafttrainer angebracht. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie auf den Schwerkrafttrainer, sodass sie die englischen Aufkleber bedecken. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.

Warnungsaufkleber 1

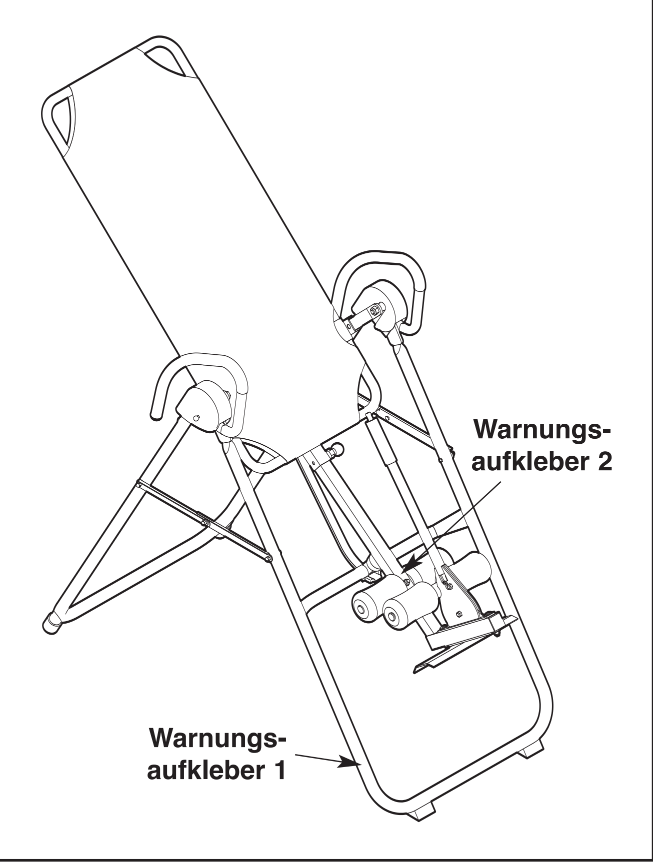
⚠ WARNUNG

- Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
- Sollte der Warnung-saufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

Warnungsaufkleber 2

⚠ WARNUNG

- **Tragen Sie immer fest angezogene Schuhe.**
- **Die Fußklemme muss richtig geschlossen sein.**



WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ **WARNUNG: Um schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden, wichtigen Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen.**

1. **Lesen Sie alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen. Und verwenden Sie den Schwerkrafttrainer nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Besitzer des Schwerkrafttrainers verpflichtet sich dazu, alle Benutzer des Schwerkrafttraineres genauestens über die Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

3. **Der Schwerkrafttrainer ist nur zur Benutzung in Ihrem Eigenheim konzipiert. Verwenden Sie den Schwerkrafttrainer nicht in kommerziellem oder institutionellem Rahmen oder zum Verleih.**

4. **Bewahren Sie den Schwerkrafttrainer im Haus auf, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Bewahren Sie den Schwerkrafttrainer nicht in der Garage auf oder auf einer überdachten Terasse oder in der Nähe von Wasser.**

5. **Verwenden Sie den Schwerkrafttrainer nur auf ebenem Boden. Benutzen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage.**

6. **Vergewissern Sie sich, dass bei jeder Benutzung des Schwerkrafttrainers alle Teile richtig festgezogen sind. Tauschen Sie jegliche abgebrauchten Teile sofort aus.**

7. **Kinder unter 12 und Haustiere sollten vom Schwerkrafttrainer ferngehalten werden.**

8. **Der Schwerkrafttrainer ist für ein Maximalbenutzergewicht von 135 kg zugelassen. Anmerkung: Verwenden Sie keine zusätzlichen Gewichte bei der Benutzung des Schwerkrafttrainers.**

9. **Tragen Sie immer Sportschuhe mit Schnürsenkeln, um die Füße im Schwerkrafttrainer zu befestigen und zum Schutz der Füße während des Trainings.**

10. **Der Schwerkrafttrainer sollte nur von Personen mit weniger als 198 cm Körpergröße benutzt werden.**

11. **Geben Sie die Stifte im Rückenlehnenrahmen immer bei beiden Drehstangen in das gleiche Loch.**

12. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

13. **Vergewissern Sie sich, dass die Drehstangen in den Klammern des Rückenlehnenrahmens festgemacht sind, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen.**

14. **Vergewissern Sie sich jedes Mal, dass die Gelenksicherung sicher an den Gelenken anliegt und dass der kurze Knopf vollständig eingerastet ist, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen.**

15. **Vergewissern Sie sich jedes Mal, dasss die Verbindungsstangen gerade querliegen, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen.**

16. **Verwenden Sie die Haltegriffe nicht dazu, sich von der Über-Kopf-Lage in die Ausgangsposition zu bringen. Die Haltegriffe sind nur zum Auf- und Absteigen zu verwenden.**

17. **Alle Aktivitäten auf dem Schwerkrafttrainer sollen auf eine langsame, kontrollierte Art ausgeführt werden. Unkontrolliertes Verhalten kann zum Umfallen des Schwerkrafttrainers führen.**

18. **Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte dafür zuständig sein, den Schwerkrafttrainer wieder in die aufrechte Position zu bringen, falls Sie dazu nicht im Stande sein sollten.**

19. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**

⚠ **WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.**

⚠ WARNUNG: **Die folgende Liste von Faktoren und Zuständen gibt an, wann man die Über-Kopf-Lage nicht ausführen soll. (Diese Liste ist nicht vollständig.) Sollte mindestens einer dieser Faktoren auf Sie zutreffen, konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen.**

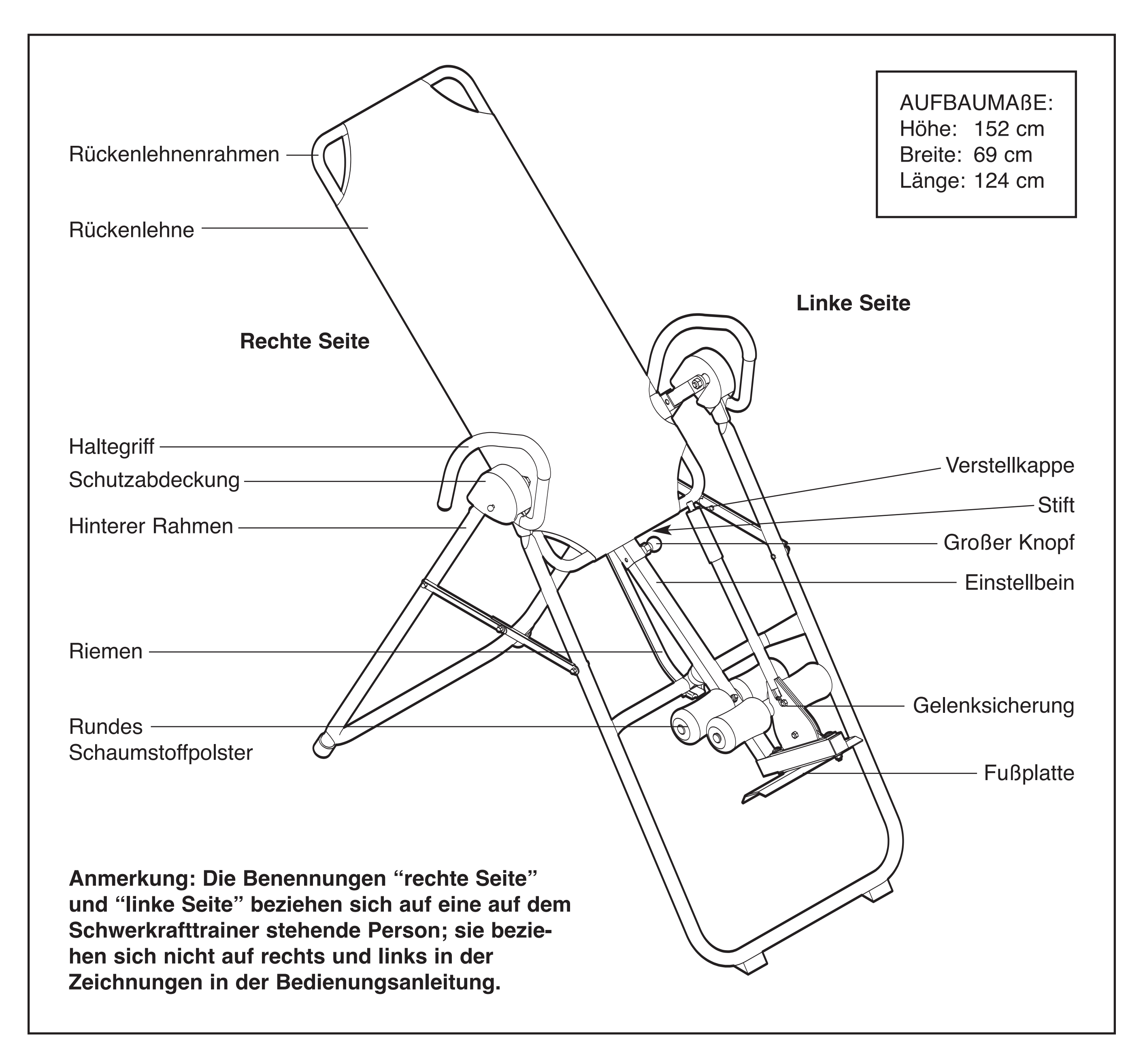
- **Schwangerschaft**
- **Hiatushernie und Bauchwandbruch**
- **Glaukom (grüner Star), Netzhautablösung, Bindehautentzündung**
- **Bluthochdruck, Hypertension oder Schlaganfall oder ischämische Attacke**
- **Störungen des Herzens oder der Zirkulation, die von einem Arzt behandelt werden**
- **Mittelohrentzündungen und extreme Fettsucht**
- **Wirbelsäulenverletzungen, Zerebralsklerose oder akut geschwollene Gelenke**
- **Osteoporose, unverheilte, frisch Brüche oder durch Operation eingesetzte orthopädische Stützhilfen**
- **Benutzung von blutgerinnungshämmenden Stoffen wie hohe Dosen von Aspirin**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des WEIDER® INVERSION SYSTEM Schwerkrafttrainer. Der Schwerkrafttrainer wird Ihre Bandscheibendimension erhöhen, den Druck auf die Bandscheiben verringern, Ihre Muskeln strecken und entspannen und die Rückenschmerzen, die mit den aufgezählten Zuständen in Zusammenhang liegen, vermindern.

Zu Ihrem eigenen Vorteil sollten Sie unbedingt die ganze Bedienungsanleitung lesen, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist WEEVBE13340. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem Aufkleber, der auf dem Schwerkrafttrainer angebracht ist (siehe Vorderseite der Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

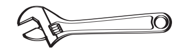
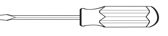
Erleichtern Sie sich die Arbeit

Diese Bedienungsanleitung ist so geschrieben, dass der Schwerkrafttrainer von jedermann zusammengestellt werden kann. Viele Leute haben die Erfahrung gemacht, dass die Montage leicht von Hand geht, wenn man sich genügend Zeit dazu lässt.

Bevor Sie die Montage beginnen, sollten Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Instruktionen lesen:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Während der Montage müssen alle Teile so ausgerichtet werden, wie in den Abbildungen dargestellt.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.

Die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet) werden zur Montage gebraucht:

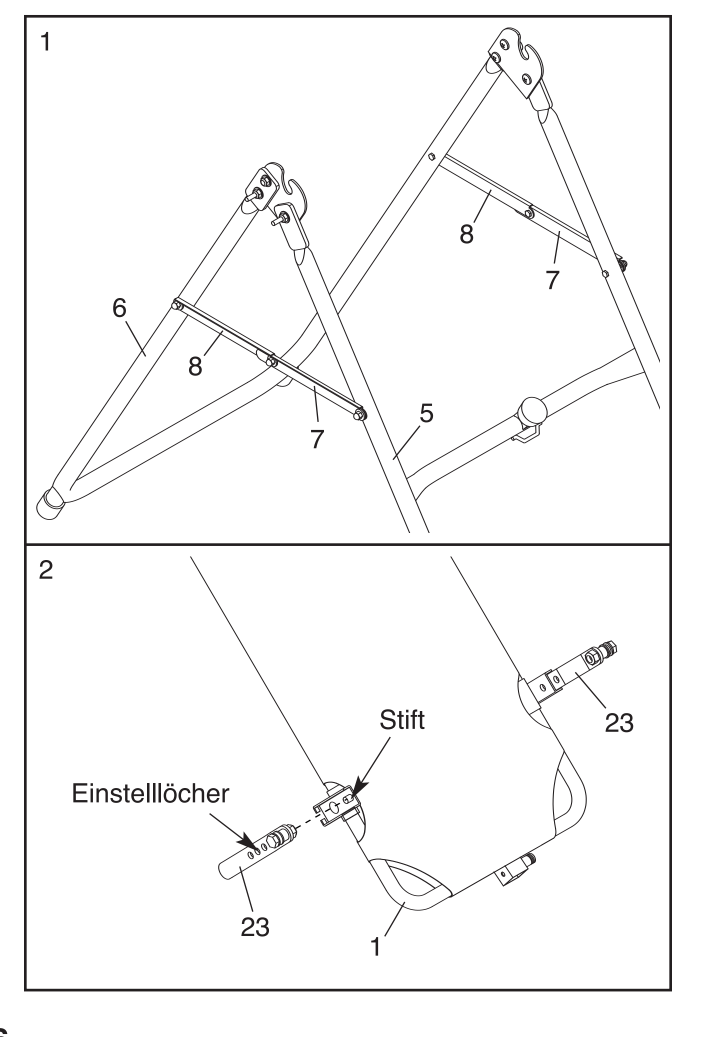
- **Zwei verstellbare Schlüssel** 
- **Ein Schraubenzieher** 
- **Ein Kreuzschraubenzieher** 
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline und Seifenwasser.**

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. Öffnen Sie den vorderen und den hinteren Rahmen (5, 6) und drücken Sie die Verbindungsstangen (7, 8) hinunter, sodass Sie gerade querliegen, wie hier angezeigt.

2. Geben Sie das Ende der Drehstange (23), das die Einstelllöcher hat, auf die Klammer auf einer Seite des Rückenlehnenrahmens (1). Lassen Sie den Stift am Rückenlehnenrahmen in das mittlere Einstellloch einschnappen.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Drehstange (23).



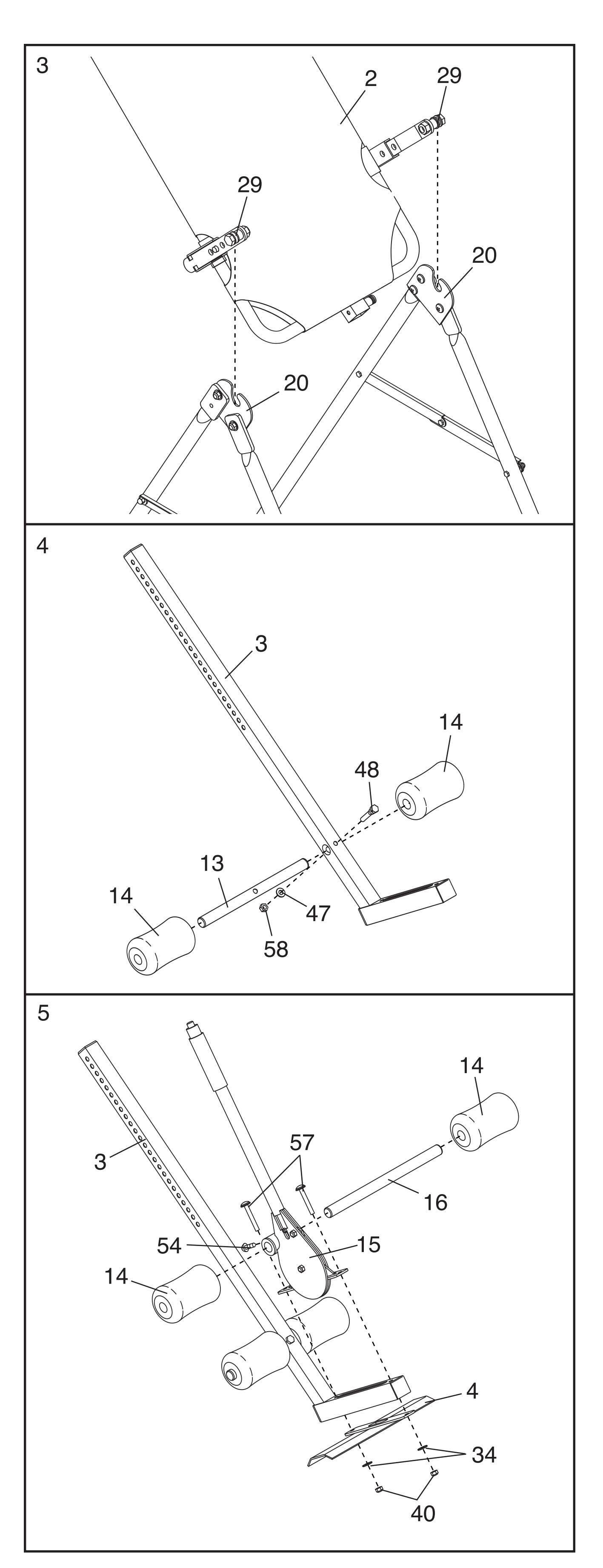
3. Setzen Sie die zwei Rollen (29) in den Schlitzen der Sattelplatten (20) auf.

4. Schieben Sie das Beinpolsterrohr (13) durch das angezeigte Loch im Verstellfuß (3) und befestigen Sie ihn mit einem M8 x 40mm Bolzen (48), einer M8 Zink-Unterlegscheibe (47) und einer M8 Zink-Mutter (58).

   Schieben Sie je ein rundes Schaumstoffpolster (14) auf die beiden Enden des Beinpolsterrohres (13).

5. Befestigen Sie das Hebelpolsterrohr (16) mit einer M4 x 20mm Schraube (54) an der Gelenksicherung (15). Schieben Sie zwei runde Schaumstoffpolster (14) auf das Polsterrohr.

   Befestigen Sie die Gelenksicherung (15) und die Fußplatte (4) mit zwei M8 x 55mm Bolzen (57), zwei M8 Unterlegscheiben (34) und zwei M8 Nylon-Muttern (40) am Verstellfuß (3).

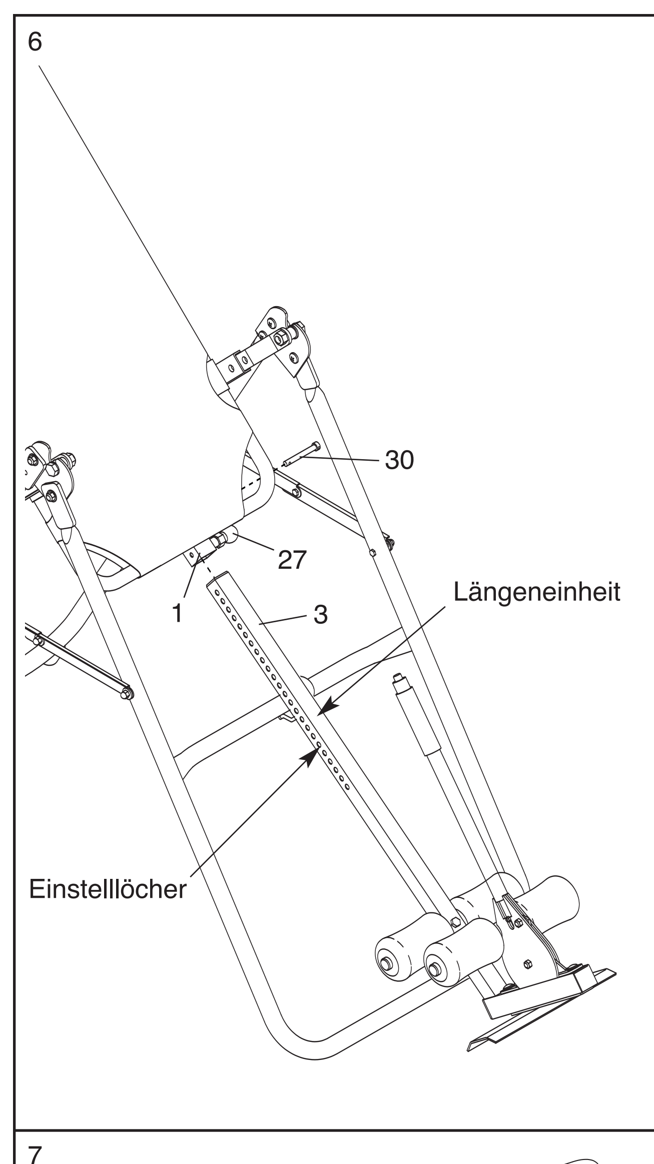


6. Entfernen Sie den Stift (30) vom Rückenlehnen-rahmen (1).

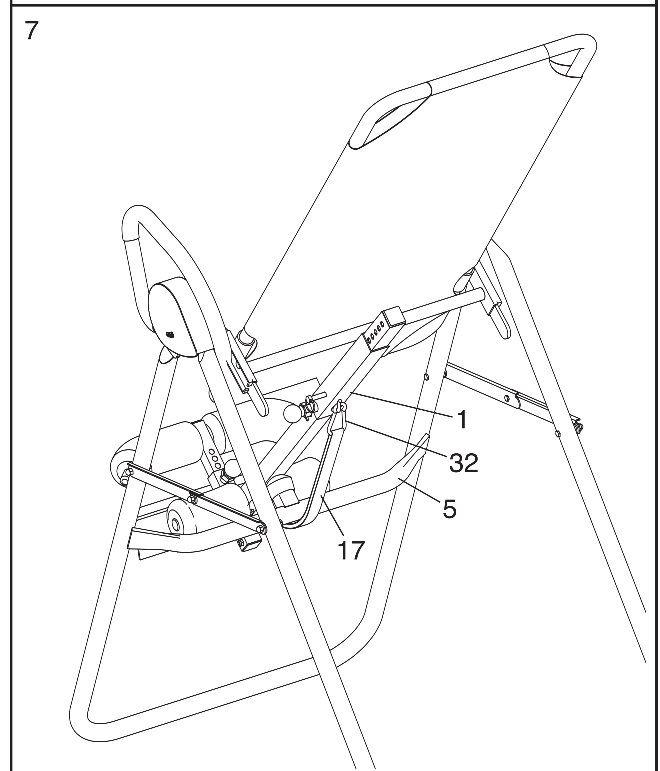
   Ziehen Sie den großen Knopf (27) so weit wie möglich heraus. Schieben Sie dann den Verstellfuß (3) durch den Rückenlehnenrahmen. Lassen Sie den großen Knopf in einem der Einstelllöcher des Verstellfußes einrasten.

   Schieben Sie den Stift (30) durch den Rücken-lehnenrahmen (1) und durch den Verstellfuß (3).

   Anmerkung: Der Verstellfuß (3) sollte bei der Längeneinheit eingestellt werden, die 2,5 cm bis 5 cm größer ist als die Person, die den Schwerkrafttrainer verwenden wird.

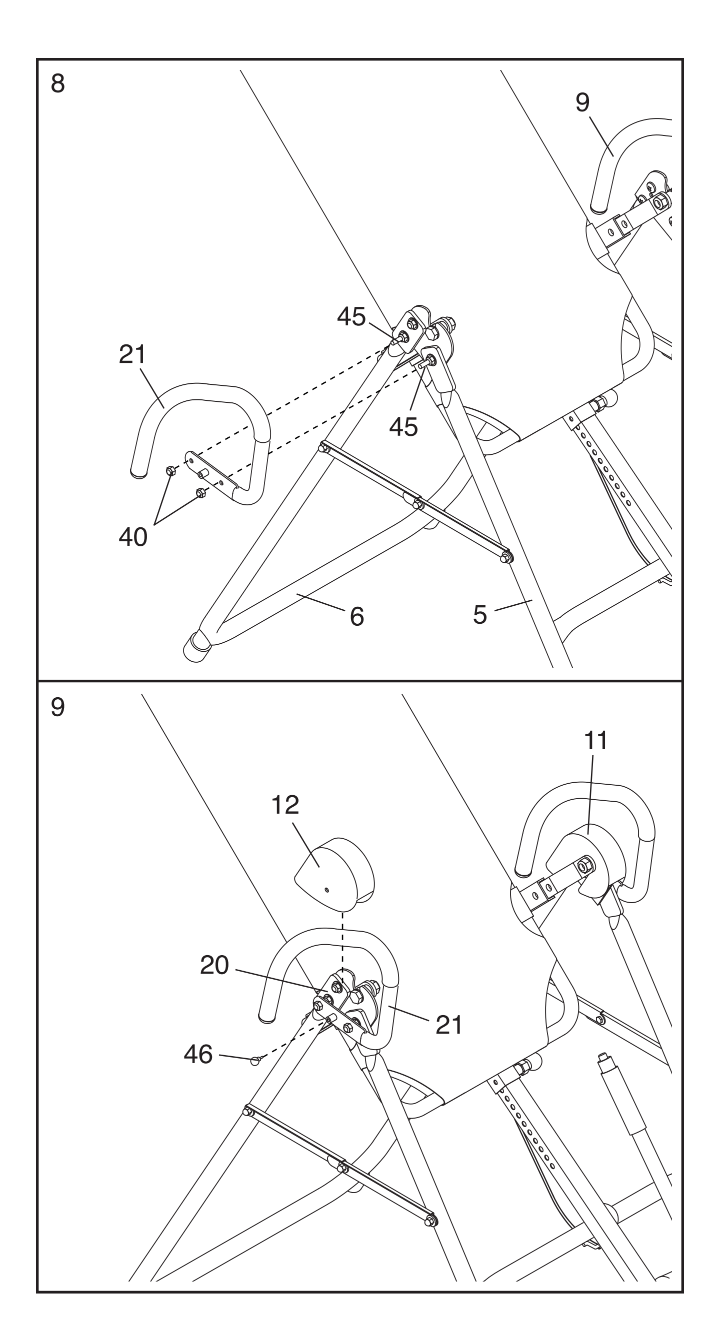


7. Befestigen Sie den Riemen (17) an der Querstange des vorderen Rahmens (5). Befestigen Sie den Clip (32) des Riemens am Haken, der sich auf der Unterseite des Rückenlehnenrahmens (1) befindet.



8. Befestigen Sie den rechten Haltegriff (21) mit zwei M8 Nylon-Muttern (40) an den M8 x 30mm Bolzen (45) am vorderen und am hinteren Rahmen (5, 6). **Achten Sie darauf, dass der Haltegriff so ausgerichtet ist, wie hier angezeigt.**

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Haltegriff (9).



9. Bedecken Sie die rechte Sattelplatte (20) mit der rechten Schutzabdeckung (12). Ziehen Sie einen kleinen Knopf (46) am rechten Haltegriff (21) fest.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der linken Schutzabdeckung (11).

10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Schwerkrafttrainer verwenden.** Die Benutzung der Teile wird unter EINSTELLUNG auf den folgenden Seiten erklärt.

EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man den Schwerkrafttrainer verwendet. Siehe ERSTELLEN EINES PROGRAMMES auf Seite 13 zur Information, wie man die meisten Vorteile aus einem Trainingsprogramm erzielt.

Vergewissern Sie sich jedes Mal, bevor Sie den Schwerkrafttrainer verwenden, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie eventuell abgenutzte Teile sofort. Der Tisch kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel abgeputzt werden. Verwenden Sie keinesfalls ein Lösungsmittel.

EINSTELLEN DER DREHSTANGEN-POSITION

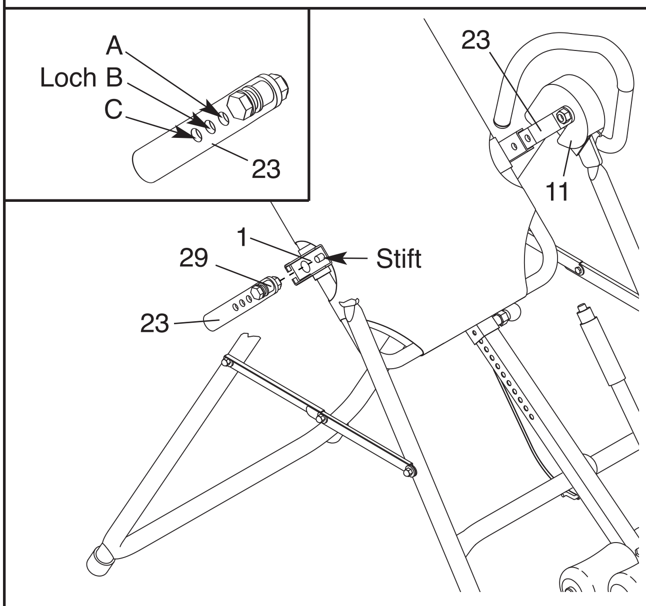
Die Drehstangen (23) haben drei Einstelllöcher. Welches Loch man verwendet, hängt vom Körpergewicht des Benutzers ab und vom gewünschten Empfindlichkeitsgrad des Schwerkrafttraineres. Benutzen Sie die Tabelle, um herauszufinden, welches Loch benuzt werden soll.

	Loch A	Loch B	Loch C
36–54 kg	#*		
54–99 kg	*		#
99–136 kg		*	#

Loch A—größter Empfindlichkeitsgrad
Loch B—mittlerer Empfindlichkeitsgrad
Loch C—geringster Empfindlichkeitsgrad

Anfänger/Teilweise Umkehrung
* Zur völligen Umkehrung empfohlen

Decken Sie die Sattelplatten (nicht abgebildet) ab, um die Drehstangen (23) einzustellen. Heben Sie eine Rolle (29) aus der Sattelplatte heraus. Bewegen Sie die Drehstange so, dass der Stift am Rückenlehnenrahmen (1) im gewünschten Einstellloch einschnappt. Geben Sie die Rolle dann wieder in den Schlitz der Sattelplatte. **Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Drehstange.**



Decken Sie die Sattelplatten (nicht abgebildet) wieder mit den Schutzabdeckungen (11, 12 [nicht abgebildet]) ab. Sichern Sie die Abdeckungen mit den kleinen Knöpfen (nicht abgebildet).

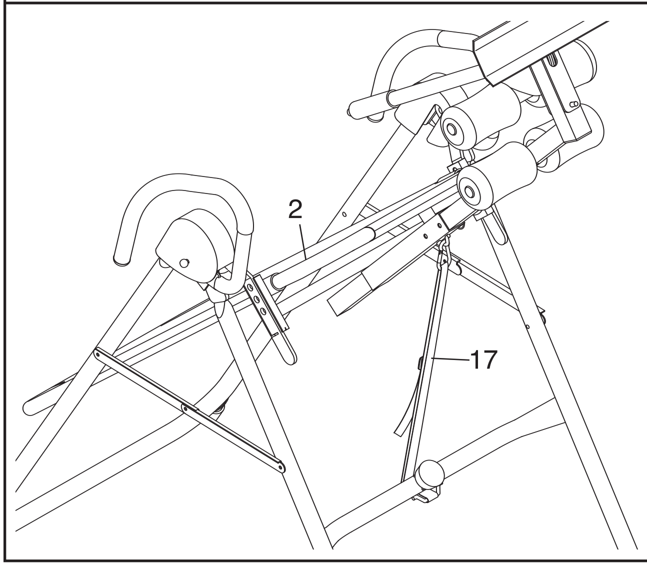
Testen Sie den Schwerkrafttrainer in den verschiedenen Positionen der Drehstangen (23), um die für Sie ideale Position zu finden.

⚠ WARNUNG: Die Stifte des Rückenlehnenrahmens (1) müssen immer auf beiden Seiten in den gleichen Löchern der Drehstangen (23) eingeführt werden.

LÄNGENEINSTELLUNG DES RIEMENS

Den Riemen (17) kann man dazu verwenden, einen zu großen Umkehrungsgrad zu vermeiden. Zur Einstelllung des Riemens soll man die Rückenlehne (2) so weit rotieren, wie man die Umkehrung wünscht. Eine zweite Person kann nun den Riemen straffen.

Während der ersten ein oder zwei Wochen sollte man den Riemen (17) so einstellen, dass sich die Rückenlehne (2) nicht mehr als 15 bis 20 Grad rotieren lässt. Nach einer Weile gewöhnt sich der Körper an die Über-Kopf-Lage. Dann kann man den Riemen etwas lockern, um eine größere Rotation zu erzielen.



EINSTELLEN DES VERSTELLFUSSES

Man kann die Länge des Verstellfußes (3) auf die Größe des Benutzers einstellen. Entfernen Sie den Stift (30) vom Rückenlehnenrahmen (1). Ziehen Sie den großen Knopf (27) so weit wie möglich heraus. Schieben Sie den Verstellfuß entweder hinein oder weiter heraus, sodass die erste oder zweite Längenbezeichnung, die größer ist als die Körpergröße des Benutzers, vom Rückenlehnenrahmen bedeckt ist. Lassen Sie den Knopf und den Stift wieder in den Einstelllöchern des Verstellfußes und des Rückenlehnenrahmens einschnappen.

Testen Sie den Schwerkrafttrainer mit verschiedenen Einstellungen für den Verstellfuß (3) aus, um festzustellen, welche Länge ideal ist für Sie.

⚠ WARNUNG: Der Schwerkrafttrainer ist nur für Personen bis zu 198 cm zugelassen.

BENUTZUNG DER GELENKSICHERUNG

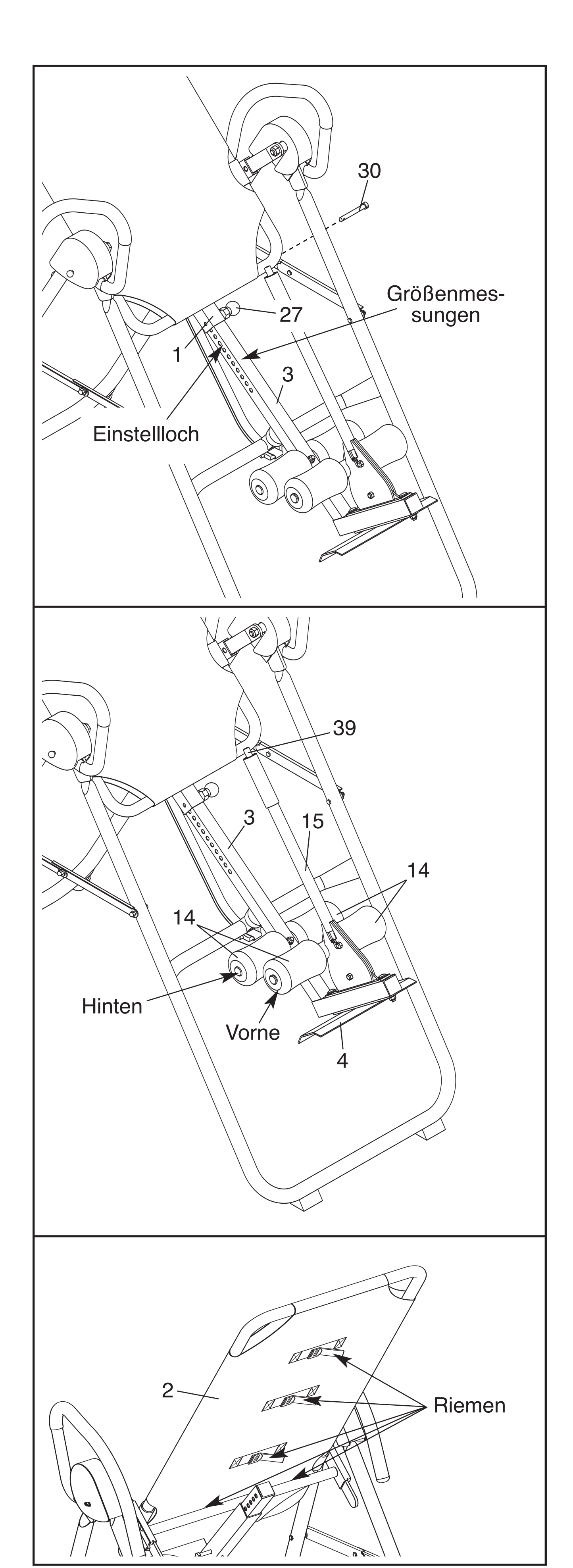
Um Ihre Gelenke am Schwerkrafttrainer zu befestigen, stellen Sie sich auf die Fußplatte (4), wobei die Hinterseiten der Beine gegen die hinteren runden Schaumstoffpols-ter (14) ausgerichtet sind. Die Zehen liegen unter den vorderen runden Schaumstoffpolstern. Ziehe Sie die Gelenksicherung (15) gegen den Verstellfuß (3), sodass sich die vorderen runden Schaumstoffpolster eng an Ihre Gelenke anschmiegen.

Um die Gelenksicherung (15) zu lösen, drücken Sie den Deckel der Verstellkappe (39) nach unten und bewegen Sie die Sicherung nach vorne.

⚠ WARNUNG: Vergewissern Sie sich jedes Mal, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen, dass sich die Gelenksicherung (15) eng um Ihr Gelenk schmiegt. Tragen Sie immer Sportschuhe mit Schnürsenkeln, um Ihre Füße sicher am Schwerkrafttrainer befestigt zu wissen.

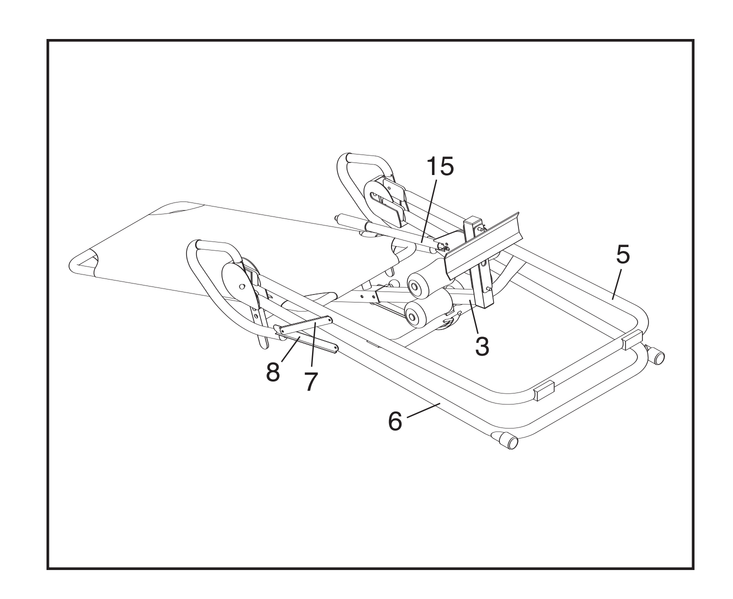
FESTZIEHEN DER RÜCKENLEHNE

Es ist möglich, dass sich die Rückenlehne (2) bei vielfachem Gebrauch etwas ausdehnt. Sollte das passieren, ziehen Sie einfach die fünf Riemen auf der Rückseite der Rückenlehne fest.



LAGERUNG DES SCHWERKRAFTTRAINERS

Um den Schwerkrafttrainer zu lagern, stellen Sie den Verstellfuß (3) auf die kürzeste Länge ein (siehe EINSTELLEN DES VERSTELLFUSSES auf Seite 11). Stellen Sie dann die Gelenksicherung (15) auf die Position ein, die am nächsten zum Einstellbein liegt (siehe BENUTZUNG DER GELENKSICHERUNG auf Seite 11). Ziehen Sie nun die Verbindungsstangen (7, 8) hoch und klappen Sie die Rahmen (5, 6) zusammen.



⚠ WARNUNG: Beim Benutzen des Schwerkrafttrainers müssen die Verbindungsstangen (7, 8) immer gerade sein und quer liegen.

AUF DEM SCHWERKRAFTTRAINER ROTIEREN

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man auf dem Schwerkrafttrainer nach hinten rotiert und dann wieder in die Ausgangsposition kommt. Es mag hilfreich sein, eine zweite Person zur Hilfe bereit zu haben, solange man erst lernt, wie man den Schwerkrafttrainer verwendet. **Siehe Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 10 beginnt, um die Teile, die in diesem Abschnitt verwendet werden, zu identifizieren.**

AUFSTELLEN UND BESTEIGEN DES SCHWERKRAFTTRAINERES

Bevor man den Schwerkrafttrainer verwendet, soll man die Drehstangen (23), den Verstellfuß (3) und den Riemen (17) auf die richtigen Längen einstellen. Sichern Sie Ihre Gelenke mit der Gelenksicherung (15).

AUF DEM SCHWERKRAFTTRAINER NACH HINTEN ROTIEREN

Um auf dem Schwerkrafttrainer nach hinten zu rotieren, heben Sie langsam Ihre Arme über den Kopf bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Die Geschwindigkeit, mit der man die Arme bewegt, bewirkt die Geschwindigkeit der Rotation des Schwerkrafttraineres. Legen Sie die Arme in eine bequeme Position, ohne dabei den Schwerkrafttrainer zu bewegen.

Um die Rückenlehne in der vollständig umgekehrten Position einrasten zu lassen, muss man möglicherweise während der letzten paar Rotationsgrade gegen den Boden oder gegen den hinteren Rahmen (6) drücken, sodass der Rückenlehnenrahmen (1) gegen die Querstange am vorderen Rahmen (5) anliegt. Das Gewicht des Körpers verursacht dann, dass der Schwerkrafttrainer in der vollständig umgekehrten Position einrastet.

AUF DEM SCHWERKRAFTTRAINER NACH VORNE ROTIEREN

Um wieder in die Ausgangsposition zu kommen, beugen Sie die Knie leicht an und bewegen Sie die Hände langsam zur Hüfte, bis Sie sich in horizontaler Position befinden. Rasten Sie in dieser Position 30 bis 60 Sekunden, bevor Sie den Tisch weiter in die Ausgangsposition drehen. Das erlaubt dem Körper, sich an die neue Lage zu gewöhnen. Drehen Sie den Tisch langsam in die Ausgangsposition. Sollte Ihnen dabei schwindelig werden, ist das ein Zeichen, dass Sie diese Drehung zu schnell ausgeführt haben.

Um von der vollständigen Über-Kopf-Lage wieder in die Ausgangsposition zu gelangen, halten Sie die Ecke des Rückenlehnenrahmens (1) hinter Ihrem Kopf mit einer Hand und das untere Ende des hinteren Rahmens (6) mit der anderen Hand. Ziehen Sie den Rückenlehnenrahmen in Richtung hinteren Rahmens. Dadurch wird der Schwerkrafttrainer von der vollständigen Über-Kopf-Lage gelöst. Rotieren Sie in die Ausgangsposition, wie oben beschrieben.

Versuchen Sie nicht, während der Rotation aufzusitzen oder die Haltegriffe (9, 21) zum Hochziehen zu verwenden.

ERSTELLEN EINES PROGRAMMES

Dieser Abschnitt enthält Informationen und Vorschläge zur Verwendung des Schwerkrafttraineres. Achten Sie darauf, dass bei jeder Benutzung alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie eventuell abgenutzte Teile sofort. **Siehe den Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 10 beginnt, um die Teile, die in diesem Abschnitt verwendet werden, zu identifizieren.**

WIE MAN DEN SCHWERKRAFTTRAINER ZUM BESTEN VORTEIL AUSNUTZT

Sollte Ihnen während der Benutzung des Schwerkrafttraineres übel werden, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Es ist möglich, dass sich Ihr Innerohr erst nach ein paar Wochen an die Über-Kopf-Lage gewöhnt.

Verwenden Sie den Schwerkrafttrainer niemals gleich nach dem Essen.

Bewegung während der Benutzung des Schwerkrafttraineres kann das Erlebnis angenehmer machen. Bewegung kann auch dabei helfen, die Gelenke und Muskeln zu strecken und zu entspannen. Machen Sie aber nur langsame, kontrollierte Bewegungen.

Je größer der Neigungswinkel der Rotation, umso kürzer sollte die Zeit sein, die Sie in dieser Lage verbringen. Verlängern Sie die Zeit, die Sie in der Über-Kopf-Lage verbringen und den Neigungswinkel nur langsam und über längere Zeit hinweg.

Achten Sie immer auf die Symptome Ihres Körpers, wenn Sie den Schwerkrafttrainer verwenden. Verlängern Sie den Intensitätsgrad nur dann, wenn Sie es als angenehm empfinden. Sobald Sie genug haben sollten Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

PROGRAMM FÜR ANFÄNGER

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die noch nie einen Schwerkrafttrainer benutzt haben.

Stellen Sie den Riemen (17) die erste Woche oder die ersten zwei Wochen so ein, dass der Rückenlehnenrahmen (1) nicht mehr als 20° rotieren kann. So kann sich der Körper an den Zug der Schwerkraft gewöhnen.

Benutzen Sie den Schwerkrafttrainer für je ein oder zwei Minuten zwei- oder dreimal am Tag.

Bleiben Sie nur so lange in der Über-Kopf-Lage, wie Sie es für angenehm empfinden. Anfangs mag das vielleicht nur ein paar Sekunden lang sein.

PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die mit dem Schwerkrafttrainer im ANFÄNGERPROGRAMM schon angenehm arbeiten können.

Vergrößern Sie den Neigungswinkel, auf den sich der Schwerkrafttrainer einstellen kann, etwas, sodass es aber noch immer angenehm für Sie ist. Sie können den Riemen (17) immer wieder etwas lockern, um ein paar Neigungsgrade mehr zu erlauben, bis Sie einen Neigungswinkel von 60° erreichen.

Sie können nun auch leichtes Stretching ausführen, während Sie sich auf dem Schwerkrafttrainer befinden.

Langsam können Sie auch die Zeit verlängern, die Sie auf dem Schwerkrafttrainer verbringen—bis zu je 10 Minuten oder länger zwei- oder dreimal am Tag. Man kann die Routine variieren: Man kann ein oder zwei Minuten in der Über-Kopf-Lage verbringen und 30 Sekunden in normaler Lage oder man kann gleich viel Zeit in den beiden Lagen verbringen.

VOLLES UMKEHR-PROGRAMM

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die mit dem Schwerkrafttrainer im FORTGESCHRITTENEN PROGRAMM schon angenehm arbeiten können und einen größeren Neigungswinkel benutzen wollen oder die Sit-ups machen wollen. Anmerkung: Alle Vorteile, die mit diesem Schwerkrafttrainer erzielt werden können, kann man schon bei 60° Neigung erzielen. **Sit-ups kann man nur in der vollständig umgekehrten und gesicherten Position machen.**

Vergrößern Sie auf Wunsch den Neigungswinkel, den der Schwerkrafttrainer erreichen kann. Verlängern Sie den Riemen (17) so, dass der Schwerkrafttrainer soweit rotieren kann, bis er mit dem Rücken der Querstange des vorderen Rahmens (5) in Kontakt kommt.

Stellen Sie die Drehstangen (23) so ein, dass sich der Stift des Rückenlehnenrahmens (1) im obersten Loch befindet. (Siehe EINSTELLEN DER DREHSTANGEN-POSITION auf Seite 10). Sollte der Benutzer schwerer sein als 99 kg, stellen Sie den Stift so ein, dass er sich im mittleren Loch der Drehstange befindet. Drehen Sie sich nach hinten und dann wieder nach vorne, wie auf Seite 12 beschrieben.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE13340

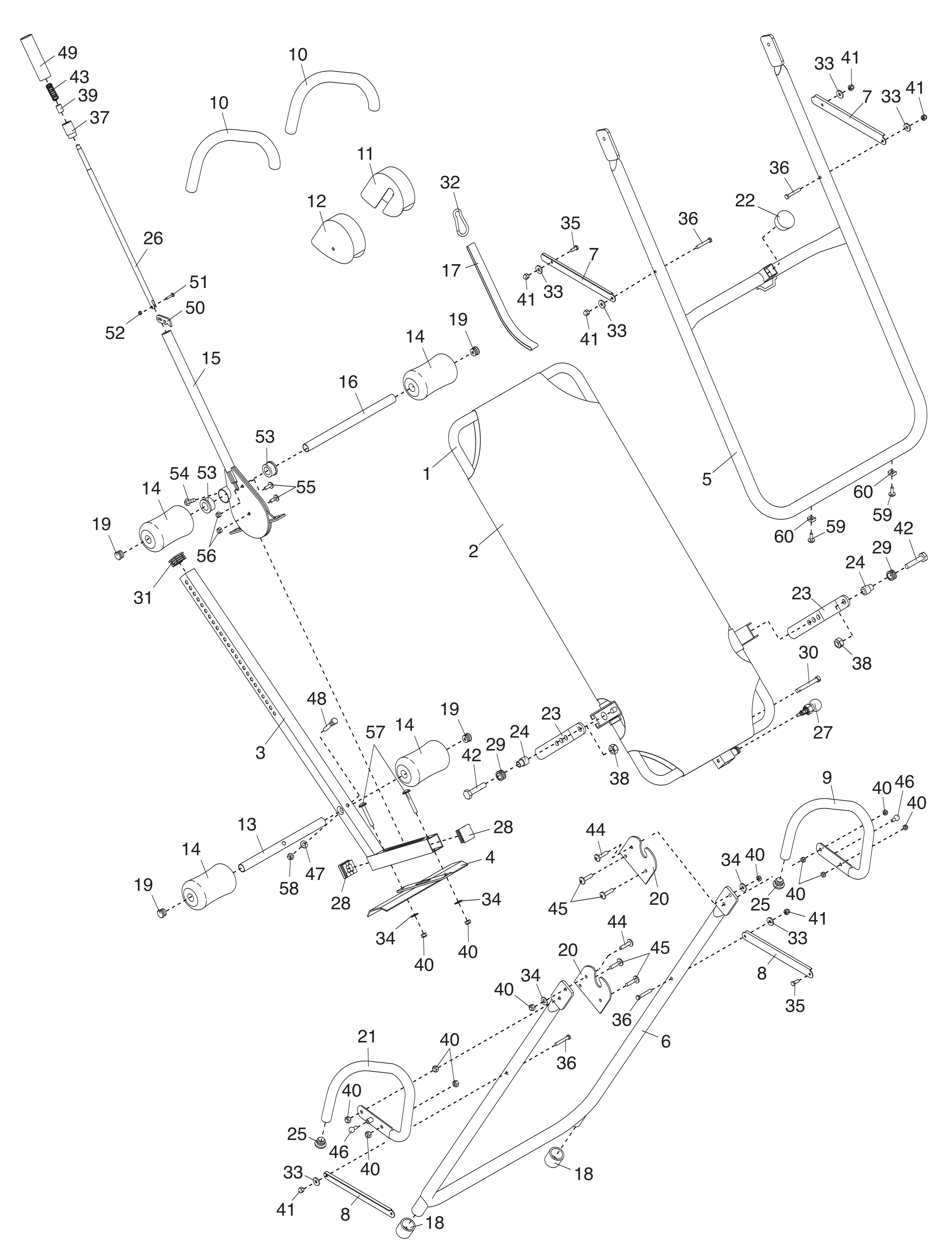
R0505A

Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
1	1	Rückenlehnenrahmen
2	1	Rückenlehne
3	1	Verstellfuß
4	1	Fußplatte
5	1	Vorderer Rahmen
6	1	Hinterer Rahmen
7	2	Lange Verbindungsstange
8	2	Kurze Verbindungsstange
9	1	Linke Haltegriff
10	2	Schaumstoffgriff
11	1	Linke Schutzabdeckung
12	1	Rechte Schutzabdeckung
13	1	Beinpolsterrohr
14	4	Rundes Schaumstoffpolster
15	1	Gelenksicherung
16	1	Hebelpolsterrohr
17	1	Riemen
18	2	Große runde Außenkappe
19	4	Kleine runde Innenkappe
20	2	Sattelplatte
21	1	Rechte Haltegriff
22	1	Stoßdämpfer
23	2	Drehstange
24	2	Abstandshalter
25	2	Runde Innenkappe
26	1	Verstellstift
27	1	Großer Knopf
28	2	38mm quadratische Innenkappe
29	2	Rolle
30	1	Stift
31	1	33mm quadratische Innenkappe
32	1	Klipp
33	6	M6 Unterlegscheibe
34	4	M8 Unterlegscheibe
35	2	M6 x 13mm Bolzen
36	4	M6 x 45mm Bolzen
37	1	Verstellmuffe
38	2	M12 Nylon-Mutter
39	1	Verstellkappe
40	12	M8 Nylon-Mutter
41	6	M6 Nylon-Hutmutter
42	2	M12 x 50mm Bolzen
43	1	Feder
44	2	M8 x 20mm Bolzen
45	4	M8 x 30mm Bolzen
46	2	Kleiner Knopf
47	1	M8 Zink-Unterlegscheibe
48	1	M8 x 40mm Bolzen
49	1	Schaumstoffverstellgriff
50	1	Verstellsperre
51	1	M4 x 15mm Bolzen
52	1	M4 Mutter
53	2	Buchse
54	1	M4 x 20mm Schraube
55	2	M8 x 20mm Bolzen
56	2	M8 Mutter
57	2	M8 x 55mm Bolzen
58	1	M8 Zink-Mutter
59	2	M4 x 15mm gespitzte Schraube
60	2	PlastikfußPlastikfuß
#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: # weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE13340

R0505A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVBE13340)
- den NAMEN des Produktest (WEIDER® INVERSION SYSTEM Schwerkrafttrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- Die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG der Ersatzteile (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und ERSATZTEILLISTE auf Seiten 14 und 15)

Teile Nr. 217355 R0505A